VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #056 | 02 DE FEBRERO DE 2014

Camarón, tomate o caimito...

¡Cuidado con el sol!

nutrición
Ventajas de la leche vegetal

actualidad
Cannabis para uso médico, una tendencia creciente



06 **editorial**

07 *salud*
Protección solar, el cuidado de la piel y los ojos

12 *variedades*
'Ultimate frisbee', el deporte de una nueva generación

16 *nutrición*
Leche vegetal, una opción alterna

20 *actualidad*
Cannabis para uso médico: una tendencia creciente

25 *tecnología*
Más allá del BYOD: la hora de las aplicaciones móviles

26 *mascotas*
El pinscher miniatura, un pequeño gran perro

28 *televisión*
'The Square', documentar una revolución cruda y necesaria



En la cultura popular actual se encuentran mensajes muy contradictorios sobre la mariguana. No es fácil hallar la información más actualizada, basada en la investigación científica sobre esta droga y sus efectos en la salud o el alcance de las leyes sobre sus usos.

CANNABIS PARA USO MÉDICO: UNA TENDENCIA CRECIENTE | Pág. 20



en la portada
FOTOGRAFÍA POR *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
RAÚL NORIEGA
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com

[+] De nuestros lectores

Sr. Gandsas:
Feliz año para usted y su familia. Soy un asiduo lector de sus artículos sobre mascotas. Tengo una pregunta relacionada con el abuso de animales, en este caso un perro chihuahua. Mi vecina se va por largos fines de semana y lo deja en el balcón, en donde pega un solazo. El pobre perrito ladra y aúlla sin cesar. Ya el administrador del PH ha conversado con la persona y nada sucede. ¿Puede usted guiarme sobre qué debo hacer, adónde debo ir?

Respuesta de Gerardo Gandsas:
La figura que usted describe está contemplada en la Ley 70, y puede hacer la denuncia con las pruebas pertinentes en la DIJ o corregiduría. Según la experiencia, lo más rápido y menos traumático es el diálogo. Tal vez, en lugar del administrador, sea conveniente que un vecino o conocido del mismo edificio intente explicarle a esta persona, de manera amable, los daños que le está causando al animal, no como queja, sino a nivel de preocupación. Si esto no resultara, solo queda accionar con los mecanismos establecidos. No olvide que las pruebas tangibles, fotos, videos, audio, etc., son necesarias.

Nota de la editora: Hemos omitido el nombre del lector que nos envió el correo para no afectar el posible resultado con la vecina.





La piel no olvida. En ella queda acumulada la radiación ultravioleta a la que nos exponemos a lo largo de la vida. Y si no se tienen los cuidados apropiados, tarde o temprano nos pasará la factura. En plena estación seca, radiante y perfecta para visitar la playa y espacios al aire libre, les brindamos algunos consejos para prevenir problemas como el envejecimiento prematuro por el sol y el cáncer de piel.

Las páginas del calendario parecen volar con los vientos alisios de la temporada. Y, en algunos parques, vuelan los *frisbees*. Los aficionados a este deporte se organizan en ligas para practicarlo, o bien lo hacen más como un *hobby* en familia y para jugar con el perro.

Al comenzar otro mes, muchos se adaptan a una nueva dieta o hábitos alimenticios. Hoy les ofrecemos una nota sobre las leches vegetales, que han ido cobrando notoriedad en años recientes y son de especial interés para los vegetarianos y quienes padecen algún tipo de intolerancia a la leche animal.

Y cuando se trata de salud, un tema que ha despertado un amplio debate en el mundo es el de los usos medicinales de la mariguana, su despenalización y legalización, que aborda nuestra colaboradora Olga de Obaldía.

Esperamos que disfruten esta edición.

Saludos,



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Salud

CUIDADO DE LA PIEL Y LOS OJOS

La protección y la moderación son importantes para evitar quemaduras dolorosas, el fotoenvejecimiento, problemas oculares y el melanoma.

Camarón, tomate o caimito... ¡cuidado con el sol!

El riesgo de exponerse al sol va más allá de una quemadura o eritema. La radiación se acumula durante la vida y la piel no olvida. Al cabo de los años, se producen daños degenerativos, envejecimiento prematuro e, incluso, puede presentarse una lesión cancerosa o tumor maligno de piel.

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

"Rojo como un camarón", "eres un tomate", "estás morado como un caimito"... son algunas expresiones que se usan en Panamá para describir a alguien con una sobredosis de sol en su cuerpo. En una ocasión, hasta escuché en una playa a alguien decir que un turista había quedado como ¡Hellboy!

Durante la estación seca, muchos acuden a las playas, ríos, piscinas, parques y al interior del país para vacacionar o realizar actividades al aire libre; pero, ¿cuántos toman precauciones para evitar una insolación, el daño acumulativo de la piel o hasta el potencial desarrollo de un cáncer maligno?

La radiación ultravioleta (UV) del sol se acumula a lo largo de la vida y, aproximadamente, el 80% de esta se recibe aun siendo menor de edad. Sin importar el color de la piel, el exceso de radiación UV causa envejecimiento prematuro, afecciones oculares y cáncer de piel. Y, a medida que el sol está más vertical –como en las horas del mediodía– la intensidad de los rayos UV aumenta, especialmente si se está cerca del ecuador, a una elevada altitud o rodeado de superficies que reflejan el sol, como la arena y el agua.

La meteoróloga Annette Quinn señala que debemos cuidarnos del sol durante todo el año, sobe todo en esta época, cuando hay alta incidencia de rayos UV. Además, recomienda usar bloqueador, sombrero de ala ancha, ropa con protección UV, buscar la sombra y, cada año, revisar los lunares, propios y los de los niños, por si presentan cambios o han salido nuevos.

"Al estar cerca del ecuador, los rayos

sigue [+]



Tome en cuenta:
Aunque esté en un rancho o bajo una palmera en la playa, puede quemarse al recibir radiación difusa de la arena o del agua. Usar bloqueador no garantiza que no se va a quemar y, aun en días nublados, es posible quemarse, dependiendo del tipo de nubes y la altura.



[+]

del sol entran perpendicularmente en abril y septiembre, cuando sentimos más calor. El hombre de campo usa manga larga y sombrero, pero en la ciudad, los que limpian o trabajan en la calle, se exponen al sol y no se protegen, es una parte de la población que en un tiempo puede manifestar cáncer de piel".

Alfonso Pino Graell, profesor titular de física y director del laboratorio de física de la atmósfera de la Universidad de Panamá, menciona que la forma más perceptible para el público general de determinar la intensidad de la radiación UV es a través de los índices ultravioleta, que corresponden a una escala establecida por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Meteorológica Mundial, y que miden el grado de peligro para la salud y el tiempo que toma para producir enrojecimiento. Un índice de 8 en adelante representa peligro en cuanto al daño en la piel y el riesgo de tener un carcinoma. El índice de 10 o más representa riesgo extremo.

En Panamá, durante la estación seca, el índice puede ser de entre 11 y 15, y se pueden producir quemaduras leves en personas de piel blanca entre 8 y 13 minutos. Usualmente, los índices más altos se presentan en marzo y abril; sin embargo, en la actual estación seca ya se han registrado índices de 13 por lo menos dos o tres días a la semana, con temperaturas altas de 35°C y 36°C en algunos sitios. El resto del año, la radiación no es tan intensa, pero si el cielo está despejado, se pueden dar índices de 10 u 11, que es extremo. En septiembre también se presentan índices muy altos. "En los 14 años que tenemos de estar midiendo este parámetro, solo se han presentado índices de 17 y 18 en dos ocasiones en Panamá".

El riesgo de exponerse al sol va más allá de una quemadura o eritema, porque la radiación se acumula produciendo daños degenerativos y, al cabo de 10, 15 o 20 años, se puede producir una lesión cancerosa e, incluso, el melanoma maligno, advierte Pino. "Cuando la persona esporádicamente va a la playa y se quema en una forma en que se le levantan ampollas, es candidata para un melanoma. Si lo hace de manera intermitente, al cabo de varios años podría presentar un melanoma maligno y este puede generar metástasis".

LOS BLOQUEADORES NO DEBEN TENER ENTRE SUS INGREDIENTES DERIVADOS DE LA VITAMINA A, COMO RETINOL, YA QUE PODRÍAN SENSIBILIZAR LA PIEL AL SOL.

En el Instituto Oncológico Nacional, entre 2003 y 2012, se reportaron mil 105 casos de tumor maligno de piel.

¿Es cierto que en los días nublados se quema uno más? En algunos casos, sí, dice Pino. Va a depender de la altura y del tipo de nubes. Cuando está totalmente nublado no, porque generalmente son nubes que bloquean la radiación solar y la difunden hacia las capas superiores de la atmósfera. Si es un día parcialmente nublado, hay ciertas nubes (llamadas cúmulos, de forma algodonada) que reflejan mucho la radiación a la superficie terrestre y la persona se quema igual que si estuviera despejado.

CÓMO ESCOGER UN BLOQUEADOR

Sobre los bloqueadores solares hay muchos mitos. Primero, estos productos le permiten estar más tiempo al sol, pero no son una garantía de que no se vaya a quemar.

Muchas personas solo se fijan en el número del factor protector, presumiendo que mientras más alto sea estarán más protegidos, pero se deben tener en cuenta también los componentes del producto, la fecha de expiración y si está tomando un medicamento que favorezca que se queme.

El dermatólogo Juan Erasmo González explica que los bloqueadores solares deben ser de amplio espectro, es decir, que brinden protección de los rayos ultravioleta A y B. "Deben ser aplicados al menos 20 minutos antes de la exposición al sol para que penetren en la piel, y se recomienda aplicar una generosa cantidad o 2mg de crema por cm2 de piel. Esto equivale aproximadamente a 36 gramos (6 cucharaditas de té) de crema para el cuerpo de un adulto. Hay que repetir la aplicación de la misma cantidad del bloqueador después de sudar, bañarse o secarse con la toalla para mantener el grado de protección".

Además, asegura el médico, se aconseja que los bloqueadores contengan algunos de los siguientes filtros: avobenzona, ecamsule (Mexoryl), octocrileno, dióxido de titanio y/u óxido de cinc. "No deben tener entre sus ingredientes derivados de la vitamina A, ejemplo retinol, ya que podrían sensibilizar la piel al sol. A las personas de piel clara les conviene utilizar un bloqueador que tenga un PPD (persistent pigment *darkening*, por sus siglas en inglés) de 10, que es el indicador de la protección ultravioleta A. Además, un factor de protección solar (FPS) igual o mayor a 30, que mide la protección de los rayos ultravioleta B (UVB). Para pieles oscuras, un FPS de 15 es suficiente, siempre que se aplique de manera apropiada".



Algunos consejos

- Esté atento a los índices de radiación ultravioleta. Evite exponerse al sol entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m.
- Use sombrero de ala ancha y sombrillas.
- Vista con ropa que le cubra la piel, de color claro y con protección ultravioleta.
- No exponga a los bebés o infantes al sol intenso.
- Utilice lentes con protección ultravioleta 100%, que le ayudan a prevenir las cataratas y otros problemas oculares.
- Reaplique el bloqueador cada dos horas cuando esté sudando. Tome en cuenta que los bloqueadores solares resistentes al agua mantienen su grado de protección hasta 80 minutos en el agua.
- Aplique un bloqueador ultravioleta para labios.
- Tome suficiente agua.



Sensibles. *Los bebés y niños pequeños no deben exponerse al sol intenso. El daño por la radiación UV es acumulativo. Hay productos especiales para ellos.* FOTOLIA

'Ultimate Frisbee', el deporte de una nueva generación

Lo que se inició como una actividad para matar el ocio en la primera década del siglo XX, evolucionó con la llegada del plástico para convertirse en un deporte organizado en la década de 1970

Raúl Noriega S. • raul.noriega@prensa.com

En algún momento de nuestras vidas, todos hemos lanzado un *frisbee*; pero, ¿cómo se inició esta movida actividad que hoy día es reconocida como un deporte organizado o por qué se le conoce a este disco volador con este nombre? Con la estación seca en pleno apogeo, vale la pena despejar algunas de estas dudas y aprender un par de técnicas de lanzamiento que podrían ser útiles en el próximo paseo a la playa o al parque.

Un platillo bien dulce

El ocio es responsable de la mayoría de los inventos que son necesarios para la vida moderna o que son populares tradiciones para nuestra generación. El lanzamiento del *frisbee* no es la excepción. Una versión sobre su origen cuenta que, en la primera década del siglo XX, jóvenes californianos se entretenían al lanzar los moldes de lata que eran el residuo de unos deliciosos pasteles de marca *Frisbee pie*, que eran fabricados en la costa este de Estados Unidos.

Sigue [+]





Todo terreno. Para disfrutar de una partida de 'Ultimate' o para lanzar un disco volador de manera casual, lo único que se necesita es un compañero, energía y un espacio abierto que puede ser en el parque, playa o dentro de un gimnasio espacioso.

EL 'ULTIMATE FRISBEE' ES PRACTICADO POR MÁS DE UN MILLÓN DE ATLETAS EN MÁS DE 50 PAÍSES EN EL MUNDO.


LA PRENSA/ ARCHIVO


LA PRENSA/ ARCHIVO


FOTOLIA

'Disc Dog'. *Modalidad del 'frisbee', donde las personas lanzan el disco volador a sus perros para que estos lo apañen y sumen puntos con sus piruetas.* AFP PHOTO / NATALIA KOLESNIKOVA

[+]

Años más tarde, Walter Morrison aprovechó la invención del plástico para dar vida al disco volador que hoy conocemos, el que fue patentizado y comercializado para las masas.

Posteriormente, la década de 1970 fue objeto de intensas batallas universitarias en la costa este de Estados Unidos, donde se crearon las reglas que hoy día conforman el deporte conocido como *Ultimate* o *Ultimate Frisbee*.

Un deporte para todos

A pesar de que el lanzamiento del *frisbee* solo debe incluir a dos personas –que pueden ser chicos, chicas o adultos de cualquiera edad– el deporte organizado tiene reglas que van desde la cantidad de personas que deben participar, el peso del disco y la cantidad de pasos que se pueden dar antes de lanzar el platillo.

Se juega en equipos de siete contra siete en un campo rectangular similar al de un cuadro de fútbol y puede también ser jugado en la playa, bajo la modalidad de cinco contra cinco.

El objetivo del juego, que es un deporte de no contacto, es anotar puntos tras lanzar el disco hacia adelante a través de pases donde el que lo recibe no podrá caminar o moverse mientras tiene el disco en la mano, hasta llegar a la zona de meta o zona de anotación.

Los partidos se pueden jugar bajo la modalidad de tiempo (el que más puntos anote en un tiempo determinado) o de alcanzar una cantidad determinada de puntos antes del partido hasta lograr el número propuesto.

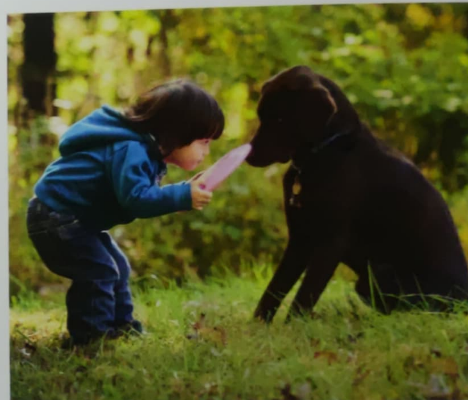
Pasión por el 'frisbee'

Con la llegada de la época veraniega, las playas y los parques se llenan de personas que buscan disfrutar de actividades deportivas o de esparcimiento. Para practicar el *frisbee*, solo se necesita un disco y las ganas de correr, y lanzarlo un rato con amigos o familiares.

También puede informarse sobre este deporte de una manera más formal y organizada, ya que cientos de panameños se reúnen para participar de torneos y birrias que llevan este juego al siguiente nivel. Si está interesado en participar en alguna liga o taller, puede contactar a la Asociación de Ultimate Frisbee de Panamá, a través de sus redes sociales.

SI LE INTERESA PRACTICAR ESTE DEPORTE DE MANERA ORGANIZADA, PUEDE CONTACTAR A LA ASOCIACIÓN PANAMA ULTIMATE EN 'PANAMAULTIMATE.COM'.


LA PRENSA/ ARCHIVO


Diversión en familia. *Este simple platillo puede unir a jóvenes, adultos y hasta mascotas en distintas actividades deportivas llenas de sana diversión.* FOTOLIA





Leche vegetal: una opción alterna

Las leches vegetales no reemplazan ni son sustitutos de los lácteos, pero sí aportan nutrientes. ¿Qué ventajas ofrecen?

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

A pesar de que la leche de vaca es una de las más consumidas en el mundo, las leches vegetales han comenzado a popularizarse por los beneficios que aportan, especialmente porque existe un creciente número de personas que trata de consumir alimentos nutritivos con bajo contenido calórico, de fácil digestión y que les ayude a contrarrestar los efectos del mundo cosmopolita. Otras razones pueden ser la intolerancia a la lactosa, alergias, creencias religiosas, preferencias de sabor, corrientes como el vegetarianismo o el simple deseo de evitar la leche animal.

La "leche vegetal" es un término que se refiere a cualquier producto alternativo a la leche de origen animal, procedente de una fuente vegetal. No son bebidas lácteas, sino mezclas de agua con ingredientes vegetales, como cereales (avena, trigo, espelta o arroz), oleaginosas (almendras, avellanas, sésamo y nueces) o leguminosas, en el caso de la soya.

sigue [+]

LA LECHE DE SOYA, DE ARROZ Y DE ALMENDRA ESTÁN ENTRE LAS MÁS CONOCIDAS DEBIDO A SU SABOR, NUTRIENTES Y DISPONIBILIDAD.
LA QUE MÁS PROTEÍNA APORTA, DESPUÉS DE LA DE SOYA, PUEDE SER LA DE QUINUA, SEGUIDA POR LA DE HEMP O CÁÑAMO.

¿Qué aportan LAS LECHES VEGETALES?



LECHE DE ARROZ
Recomendable en dietas para adelgazar, ya que contiene la mitad de las calorías que la leche de soya; previene problemas cardiovasculares, derrames cerebrales, regula la flora intestinal y aporta energía. **Desventaja**: Tiene más carbohidratos que la leche de vaca.



LECHE DE ALMENDRA
Ideal para prevenir la osteoporosis. Reduce el colesterol y el riesgo de cáncer de colon. Fortalece uñas y pelo. Combate la desnutrición. **Desventaja**: Los alérgicos a las nueces deben consultar a su médico antes de tomarla. Tiene muchas calorías y azúcares de rápida absorción.



LECHE DE AVENA
Fortalece el sistema digestivo y disminuye el riesgo de diabetes. Da más ánimo y fortalece los nervios. Es recomendable para niños, personas de la tercera edad, deportistas y estudiantes. Regula el tránsito intestinal. **Desventaja**: Es muy diurética y saciante.



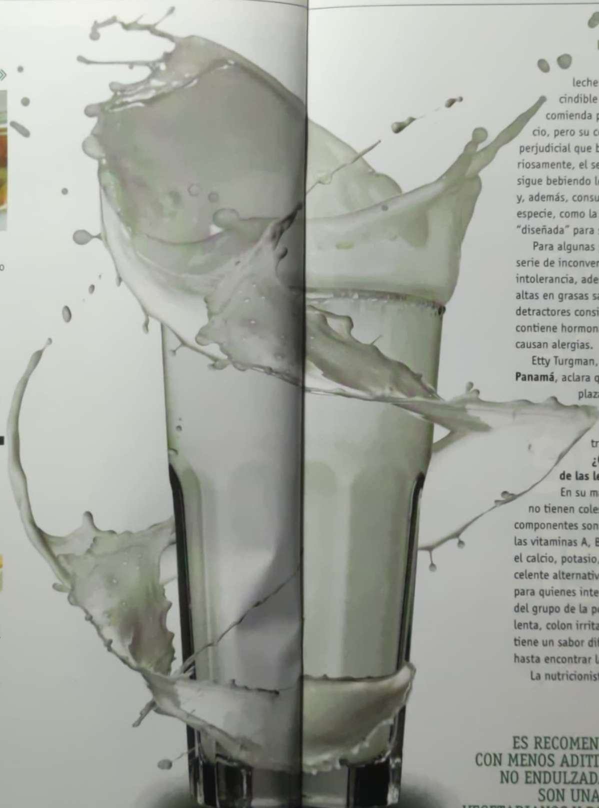
LECHE DE COCO
Refuerza el sistema inmunológico, reduce el riesgo de formación de células cancerígenas, controla los dolores musculares y calambres, alivia síntomas de artritis y reduce los niveles de presión arterial. Hidrata la piel. **Desventaja**: Alta concentración de grasas saturadas.



LECHE DE QUINUA
Mejora la producción de leche materna y ayuda a superar la depresión. Evita el estreñimiento, controla la glucemia y previene enfermedades cardiovasculares. **Desventaja**: Produce sensación de saciedad, que puede ser molesta en los pequeños.



LECHE DE SOYA. Disminuye el colesterol, favorece la flexibilidad de arterias y previene la desmineralización de huesos. Alivia síntomas premenstruales y disminuye ataques menopáusicos. Evita que se formen coágulos de sangre. **Desventaja**: Irrita a los que sufren de gota al incrementar el ácido úrico.



[+]

Se ha acostumbrado a presentar la leche de vaca como un alimento imprescindible en una dieta saludable, y se recomienda principalmente por ser fuente de calcio, pero su consumo excesivo puede ser más perjudicial que beneficioso en algunos casos. Curiosamente, el ser humano es el único animal que sigue bebiendo leche una vez que ha sido destetado y, además, consume una leche distinta a la de su especie, como la de cabra y de vaca, y por ende, no "diseñada" para sus necesidades nutritivas.

Para algunas personas, la leche de vaca tiene una serie de inconvenientes, como la difícil digestión o la intolerancia, además, algunas son pobres en fibra y altas en grasas saturadas, colesterol y proteínas. Sus detractores consideran que si la leche no es orgánica, contiene hormonas, pesticidas o componentes que causan alergias.

Etty Turgman, nutricionista-dietista de **Nutrición Panamá**, aclara que las bebidas vegetales no reemplazan ni son sustitutos de los lácteos, pero podemos utilizar algunas de ellas para suplir varios de los nutrientes que aporta la leche animal.

¿Cuáles son los beneficios generales de las leches vegetales?

En su mayoría, su bajo contenido calórico, no tienen colesterol, lactosa ni caseína y sus componentes son fáciles de digerir. Pero sí aportan las vitaminas A, B, C y E, además de minerales como el calcio, potasio, magnesio y fósforo. Son una excelente alternativa para los vegetarianos, incluso para quienes intentan llevar una dieta sana, además del grupo de la población que sufre de digestión lenta, colon irritable, estreñimiento, etc. Cada una tiene un sabor diferente y habría que probar varias hasta encontrar la que más le guste.

La nutricionista Lauren Grant, de **So Fresh Nutrition** y socia de **Orgánica Café**, explica que los consumidores se decantan por una u otra, dependiendo de sus necesidades nutritivas, sus preferencias y sensibilidades diuréticas.

A la leche de sésamo se le atribuyen varios beneficios, entre ellos, se recomienda para quienes sufren del corazón o problemas del hígado, y se considera que ayuda a ralentizar el envejecimiento, a bajar de peso por su efecto laxante, a mejorar el sistema nervioso e, incluso, a prevenir la infertilidad masculina.

La leche de nuez ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas como el cáncer, el Alzheimer y la diabetes. La de mijo previene arrugas y es un regenerador pancreático que ayuda a tratar la diabetes y la cirrosis, mientras elimina el exceso de líquidos de los riñones. Además, se cree que controla la hipertensión y la obesidad.

La leche de girasol favorece el funcionamiento cerebral y la de espelta contribuye a reducir las migrañas y evitar el estreñimiento. Además, refuerza el sistema inmunitario y el circulatorio. La leche de avellana es útil para controlar la hipertensión y prevenir la osteoporosis. Disminuye la posibilidad de malformaciones en el feto durante el embarazo y su uso habitual incrementa la esperanza de vida.

La soya es una gran fuente de magnesio y calcio, pero también contiene unos compuestos que han sido ligados a cánceres estrógeno-dependientes. Se recomienda que las mujeres embarazadas o lactantes deben considerar el impacto de grasas y hormonas, especialmente si consumen un producto de soya sobreprocesada.

Los diabéticos deben tener cuidado con cualquier producto que pueda afectar sus niveles de colesterol HDL.

La leche de almendra sin edulcorantes ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre, opina Lauren Grant. Para los pequeños, dice, el problema con los alternativos lácteos son los potenciales aditivos y el contenido de grasa. Los niños requieren grasas saludables en sus dietas para el desarrollo muscular y cerebral. Para los bebés, la mejor opción siempre será la leche materna, rica en nutrientes y anticuerpos. Etty Turgman aconseja que solo sean utilizadas leches vegetales si el niño tiene intolerancias o alergias a algún componente lácteo. En todo caso, conviene siempre consultar al pediatra.

ES RECOMENDABLE ESCOGER LA LECHE CON MENOS ADITIVOS Y, PREFERIBLEMENTE, NO ENDULZADA. LAS LECHES VEGETALES SON UNA BUENA OPCIÓN PARA LOS VEGETARIANOS Y PARA LOS BEBÉS, LA MEJOR OPCIÓN SIEMPRE SERÁ LA LECHE MATERNA.

Cannabis para uso médico, **una tendencia creciente**

La opinión pública ha cambiado su percepción sobre la mariguana. El debate se centra en su uso y posesión personal. No es lo mismo despenalizar que legalizar su uso.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

Polémica. La tendencia mundial es a 'despenalizar' la posesión y el uso de pequeñas cantidades de mariguana. Pese a los argumentos a favor de esta medida y del uso médico, el mayor peligro sigue siendo el consumo adictivo entre los jóvenes. FOTOLIA

El tema de la legalización del cannabis, conocido más comúnmente como mariguana, parece inevitable en los medios por estos días. El año 2013 vio la aprobación de su uso en los estados de Colorado y Washington en Estados Unidos (EU) y el extremo caso de Uruguay, donde se aprobó no solo el uso recreativo, sino su cultivo y comercialización. Sin embargo, el gran debate público internacional que el uso recreativo de esta droga conlleva y las millonarias sumas de dinero asociadas a ello distrae la atención de su uso medicinal, una de las tendencias de salud más vaticinadas para 2014. Este gran debate se da en medio de la creciente popularización de la falsa idea de que la mariguana es inofensiva.

En la cultura popular actual se encuentran mensajes muy contradictorios sobre la mariguana. No es fácil hallar la información más actualizada, basada en la investigación científica sobre esta droga y sus efectos en la salud o el alcance de las leyes que se aplican a sus usos. Y es que las actividades relacionadas con la mariguana tienen distintas codificaciones y consecuencias penales: uso, posesión, venta, transporte y cultivo. En las últimas tres está el meollo de la violencia y la guerra contra el narcotráfico, pero en las primeras dos: uso y posesión personal reside el debate legal actual que vemos en los medios. La realidad es que, para muchos países, es muy oneroso procesar y encarcelar al usuario final de la mariguana y se ha comprobado que el encarcelamiento es ineficaz para disuadir a esos consumidores finales.

La tendencia mundial es a "despenalizar" que no es lo mismo que legalizar su uso. Mucho del debate público incluye estos conceptos de legalización y despenalización del uso individual, no solo en Estados Unidos, sino en el resto del mundo, y cuya diferencia es crucial:

- **Legalización:** se refiere a las leyes o políticas que hacen que la posesión y el uso de la mariguana sea legal.

sigue [+]

[+]

• **Despenalización:** son las leyes o políticas que reducen las penas por posesión y uso de pequeñas cantidades de mariguana a multas o sanciones civiles, es decir, dejan de ser ofensas penales (criminales) castigadas con cárcel y pasan a ser ofensas civiles.

• **Uso médico:** son las leyes que permiten a un individuo la posesión y el uso de mariguana por una necesidad médica demostrable.

De acuerdo con la nomenclatura anterior, solo cuatro legislaciones en el mundo actualmente han legalizado la mariguana para el uso recreativo personal: la ciudad de Amsterdam (pero sigue siendo ilegal en el resto de Holanda), el estado de Colorado, efectivo a partir del 1 de enero de este año, y el estado de Washington, efectivo a partir de noviembre de este año, ambos en Estados Unidos; y Uruguay (que legalizó además todas las actividades relacionadas). Se entiende extraoficialmente que Corea del Norte también ha legalizado su uso.

En América Latina, a la fecha, el uso de la mariguana, si bien sigue siendo ilegal, ha sido despenalizado en Brasil, México, Argentina, Colombia, Ecuador, Perú, Costa Rica y Jamaica, entre otros. Sigue siendo ilegal en Chile, Panamá, Cuba, Honduras, Paraguay y Venezuela. En el resto del mundo, por ejemplo, también es ilegal en China Popular, Taiwan, Francia, Alemania, Grecia, Japón, Turquía y el Reino Unido, y ha sido despenalizado en India (legislación mixta), Israel, Italia, España, Portugal y Suiza, entre otros.

Uso médico, con fuerte apoyo

El uso médico de la mariguana, sin embargo, presenta otro cuadro distinto. Canadá y Estados Unidos lideran el uso médico de esta droga en su forma usual de consumo, a través de inhalación de las hojas secas, y también en compuestos médicos y sintéticos con un número creciente de farmacéuticas, apurándose a crear medicamentos basados en el cannabis. En Canadá es legal su uso para consumo médico, si bien no está despenalizado para uso recreacional. En Estados Unidos el uso medicinal es legal en 20 estados y en el distrito de Columbia, la capital del país. Ocho estados adicionales están en proceso de legalizar su uso médico y hay una creciente ola de opinión pública que ha dejado de percibir la mariguana como una droga dañina, y la estima cada vez más inofensiva cuando se compara con drogas legales como el alcohol e, incluso, el tabaco. Esta percepción ignora selectivamente la alta frecuencia de adicción que genera el uso de la mariguana y el daño que causa en las funciones neurológicas en los cerebros en desarrollo, como el de los adolescentes.

Los usos médicos del cannabis llevan décadas siendo estudiados y encuentran un fuerte apoyo en aquellos que investigan enfermedades como el cáncer, VIH, esclerosis múltiple y enfermedades degenerativas del sistema neurológico, entre otras (**ver recuadro**).



Vivero. En el cultivo de la planta, su transporte y venta, está el meollo de la violencia y la guerra contra el narcotráfico. REUTERS

ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ LIDERAN EL USO MÉDICO DE ESTA DROGA, YA SEA INHALADA O EN COMPUESTOS MÉDICOS Y SINTÉTICOS.





Medicinas a base de cannabis. *En Florida se están preparando para presentar una propuesta en noviembre a favor del uso médico de la mariguana, sumándose a otros estados de EU que quieren cambiar la ley sobre drogas.* REUTERS

El cambio de la opinión pública en relación con la legalización de la mariguana en EU es tan marcado, que en una encuesta realizada por Gallup en octubre pasado, una clara mayoría de la ciudadanía, 58%, favorece la legalización y el uso médico, en un marcado contraste con los resultados de la primera encuesta de Gallup sobre la legalización de esta droga en 1969, cuando solo el 12% de la ciudadanía favorecía la legalización. La tendencia empieza a encontrar un eco transformador hasta en el presidente Barack Obama, cuya política contra la legalización ha sido tajante hasta ahora con hincapié en el peligro que representa para los jóvenes.

En una entrevista publicada en la edición impresa de la revista **The New Yorker**, el pasado 27 de enero, Obama, con gran cautela, hizo comentarios sobre el uso y la penalización de la mariguana. Después de la repetida admisión de haber fumado en su juventud y que lo considera menos peligroso que el alcohol en términos del impacto al consumidor individual y que piensa que esa práctica "es una mala idea, una pérdida de tiempo y no muy saludable", el presidente Obama, por primera vez, esgrimió uno de los mayores argumentos para la despenalización: que la prohibición afecta desproporcionadamente a las minorías.

"A los menores de clase media no los encierran por fumar mariguana y a los pobres sí", afirmó. "Los menores afroamericanos y latinos tienen más probabilidades de ser pobres y tener menos recursos para evitar las sanciones excesivas". Agregó que "no debemos encerrar a los menores o a los usuarios individuales por largos periodos en la cárcel, cuando algunos de los

sigue [+]

[+]

propios legisladores que escriben esas leyes han hecho lo mismo". El presidente fue, incluso, más allá rompiendo filas con las políticas federales que se oponen a las estatales al decir que los experimentos de legalización de Colorado y Washington "debían seguir adelante, porque es importante para la sociedad no tener una situación donde un gran porcentaje de la gente ha quebrantado la ley en un momento u otro, y solo a unos cuantos se les elige para ser castigados por ello".

A pesar de los argumentos para la despenalización y el uso médico, el mayor peligro sigue siendo el consumo adictivo entre los jóvenes. Y la tendencia de la nueva opinión de que esta droga es inofensiva, se ve muy marcada entre los adolescentes. Una encuesta, realizada todos los años por la Universidad de Michigan a estudiantes de secundaria entre el octavo y doceavo grado en todo Estados Unidos, sobre su uso y actitudes hacia el consumo de drogas, mostró en 2013 que un tercio de los estudiantes que residen en los estados con leyes que permiten el uso de mariguana medicinal reportó haber conseguido mariguana usando la receta médica de otra persona. La desinformación es tanta que menos del 40% de los estudiantes considera que los consumidores habituales de mariguana corren el riesgo de hacerse daño (físicamente o de otras maneras), una baja de casi cinco puntos porcentuales respecto a 2012. De hecho, la percepción de los estudiantes de doceavo grado de que la mariguana puede ser peligrosa es la más baja desde desde 1978.

Esa percepción de que la mariguana es inofensiva –e incluso menos dañina que otras sustancias legales como el alcohol– ha comenzado a extenderse en los medios. Sin desmeritar el uso médico que la mariguana tiene y pueda tener con base a nuevos medicamentos, se impone aún más la necesidad de educar y apoyar significativamente los esfuerzos de mantener a los más jóvenes libres de drogas y encontrar programas efectivos para ayudarlos a recuperarse de las adicciones.

Usos médicos del cannabis medicinal*

• **Receptores.** El cuerpo humano tiene dos tipos de receptores que captan los efectos del cannabis medicinal: receptores **CB1**, principalmente en el cerebro, la médula espinal y periferia; y receptores **CB2**, en los tejidos inmunes. Al entrar en contacto con el cannabis, el cuerpo produce moléculas (endocanabinoides), que interactúan con los receptores CB1 y CB2, que producen el estado de euforia que ayuda a insensibilizar los sentidos a varios síntomas físicos:

1. Náuseas y vómitos
Un uso común de cannabis medicinal es aliviar los síntomas de las náuseas. En los ensayos llevados a cabo por el Instituto Nacional del Cáncer (de Estados Unidos), dos medicamentos basados en el cannabis aprobados por la FDA, el dronabinol y nabilona, han ayudado a reducir náuseas y vómitos relacionados con la quimioterapia en pacientes con cáncer.

2. Estimulante del apetito
Es otro uso común. En un ensayo clínico realizado por el Instituto Nacional del Cáncer (EU) sobre pacientes con VIH/sida y la pérdida de peso, encontraron que en aquellos que tomaron dronabinol (delta-9-THC) había un aumento del apetito y se detuvo la pérdida de peso en comparación con los pacientes que tomaron un placebo. Estudios en personas indican que la inhalación de cannabis puede conducir a un aumento del consumo de calorías, especialmente en alimentos dulces y grasos. Un efecto que de forma vernacular se conoce como "los *munchies*".

3. Tensión muscular y espasmos
Otro efecto es la capacidad de relajar la tensión muscular. En un estudio ejecutado en 2004 por la Sociedad Americana del Cáncer, las personas con esclerosis múltiple que consumían cannabis –en forma de extracto líquido que contiene THC y cannabidiol– experimentaron una disminución de los espasmos musculares y temblores.

4. Dolor
El cannabis se usa, además, como analgésico para los que sufren de dolor crónico. Aquellos con dolor neuropático –comúnmente causado por el alcoholismo, la amputación, cirugía de la columna, el VIH o esclerosis múltiple– a menudo recurren al cannabis medicinal como fuente de alivio.

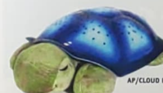
5. Insomnio
Además de los efectos reportados de relajación y reducción del dolor, muchos usuarios de cannabis medicinal también utilizan la sustancia como un medio para aliviar la ansiedad y ciertos trastornos del sueño, tales como el insomnio. Según el Instituto Nacional del Cáncer (EU), los sujetos de prueba que inhalaron mariguana tenían "mejor estado de ánimo, una mayor sensación de bienestar y menos ansiedad". Además, los pacientes que ingirieron un *spray* de extracto de la planta de cannabis (administrado bajo la lengua) reportaron un sueño más reparador.

***Fuente: Discovery Fit & Health.**



El factor económico. *Mariguana medicinal en el dispensario Peace in Medicine, de Sebastopol, California, uno de los mayores contribuyentes de esa ciudad.* NYT IMAGES

[+] 'Gadgets'


AP/CLOUD B

ALMOHADA MUSICAL
Twilight Turtle, disponible en *Cloudb.com*, ilumina el techo con estrellas. Puede descargar canciones de cuna y reproducirlas en la tortuga vía bluetooth.



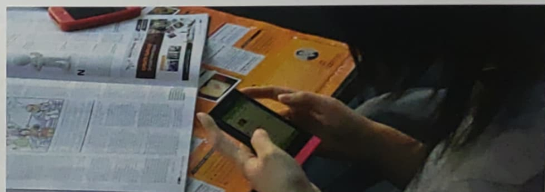
LG G FLEX
Con su diseño vertical y curvado, reduce la distancia entre la boca y el micrófono cuando se mantiene cerca del oído. Tiene pantalla de 6" plastic OLED y batería de 3500mAh.


MCT DIRECT

RELOJ INTELIGENTE
Con el reloj Magellan Echo Watch, que se conecta a un *smartphone*, puede controlar su desempeño al ejercitarse con aplicaciones como MapMyRun, Strava y Wahoo Fitness.

MÁS ALLÁ DEL BYOD:
LA HORA DE LAS APLICACIONES MÓVILES

* Sergio Mandujano • vivirdominical@prensa.com



La política "bring your own device" (BYOD), basada en que cada empleado lleve su propio dispositivo móvil al trabajo, fue uno de los primeros cambios fuertes que la movilidad representó para el mundo empresarial y de los negocios. Los empleados pudieron aumentar su productividad y las empresas ampliar su potencial al mismo tiempo que reducían costos. Hoy, también de la mano de la movilidad, es la hora de una nueva revolución: las aplicaciones móviles orientadas al cliente.

Según estadísticas conjuntas de CA Technologies con Vanson Bourne, una vez que el BYOD estuvo instalado, la prioridad se centró en las aplicaciones móviles para clientes y empleados. Más que de una novedad, se trata del modelo de negocio del presente. La posibilidad de ofrecer al cliente "lo que quiera y cuando lo quiera" se transformó en una realidad, gracias a las aplicaciones móviles, que no encuentran límites en cuanto a personalización y admiten infinidad de características diferentes.

No hay razón para esperar que el cliente vaya a una tienda, y ni siquiera de que se encuentre ante un ordenador para ofrecerle un producto o servicio. Cuando una necesidad se presente, tal vez el usuario no tenga tiempo de ir a un negocio a satisfacerla, pero seguramente tendrá a su disposición su teléfono. Esto convierte a los dispositivos móviles en el factor clave del éxito de los negocios contemporáneos.

En el mundo de los negocios ya se está tomando conciencia de esta nueva oportunidad móvil. De acuerdo con el estudio, los empresarios se mostraron considerablemente más preocupados por la demanda de aplicaciones que pudieran ser utilizadas por sus clientes (42%), que por aquellas para los empleados que llevan su propio dispositivo al trabajo (30%).

No obstante, esto no significa que la política BYOD ya no sea importante, sino que ya se ha instalado y estabilizado, mientras que valerse de la movilidad para optimizar la experiencia del cliente es hoy el mayor desafío.

Los beneficios de la incorporación de la movilidad, en ambas formas, a las estrategias de negocios, son contundentes. La satisfacción del cliente aumenta en un 23%, la productividad de los empleados 21%, las ganancias obtenidas de los clientes móviles 20%, BYOD reduce un 17% los costos y los tiempos se aceleran un 17%.

La movilidad ha llegado para quedarse, y no prestarle la atención suficiente significa quedarse atrás y desaprovechar una de las mayores oportunidades que las IT están trayendo a todo tipo de negocio.

* *Director Technical Sales, Enterprise Management Solutions, de CA Technologies.*



El pinscher miniatura, un pequeño gran perro

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Cuando se habla de perros pequeños, el pinscher miniatura es, sin duda, uno de los más conocidos. Aunque a veces se les confunde con los chihuahuas, su estructura ósea es totalmente diferente, sobre todo en lo que respecta al formato de cabeza. Mientras que los chihuahuas poseen el cráneo con forma de manzana, el del pinscher es plano. Esto, entre otras diferencias menos notorias para los no muy avezados, como espalda, ojos, inserción de orejas, etc.

Generalmente, se liga al pinscher miniatura al dóberman ya que, salvando sus diferencias de tamaño, son bastante parecidos, pero en realidad no tienen nada que ver entre sí, exceptuando su país de origen, Alemania, y algún ancestro en común como galgos o terrier de Manchester.

Los pinscher miniatura son perros de un fuerte carácter y muy guardianes, de los llamados de aviso. Ante la presencia de cualquier extraño, sonido o sospecha, ladrarán incesantemente con un tono muy característico de ellos, que a veces, puede llegar a ser un tanto molesto si es sostenido por varios minutos.

En el caso de todos los perros pequeños, la gente suele ser muy permisiva cuando no se portan del todo bien, incluso hay quienes celebran su mala conducta, ya que debido a su simpatía y tamaño resultan graciosos. Esto es absolutamente perjudicial en todos los perros, pero cuando se trata de ejemplares de fuerte temperamento, el hecho de no ponerles límites puede traer consecuencias desagradables.

EL PINSCHER MINIATURA ES UN EXCELENTE COMPAÑERO PARA AQUELLOS QUE QUIEREN UN PERRO GRANDE EN UN CUERPO PEQUEÑO.

Los perros no tienen conciencia de su tamaño y, en razas dominantes como esta, sobreprotegerlos, cargarlos en brazos y dejarlos hacer lo que deseen formarán ejemplares dominantes, con todo lo que esto trae aparejado.

Los pinscher mini son muy curiosos y con un gran espíritu de exploración, a veces, esto los lleva a escaparse de las casas, por lo que se debe tener mucho cuidado y, por supuesto, colocarles su placa de identificación.

Es conveniente acostumbrarlos de cachorros a la presencia de otros congéneres y no dejarlos que muestren ningún signo de agresión, ya que son capaces de enfrentar a animales de cualquier envergadura, sin importar las consecuencias.

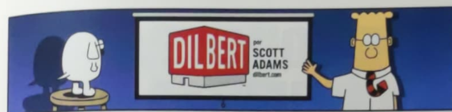
El pinscher miniatura es un excelente compañero para aquellos que quieren un perro grande en un cuerpo pequeño. Son muy apegados con su gente, y si bien gustan de jugar con niños, es importante respetarlos, ya que de ninguna manera se comportarán como un juguete de peluche.

Son longevos, siendo su promedio de vida 14 años y no sufren de demasiadas patologías propias de su raza. Entre las más comunes, podemos encontrar la epilepsia y la atrofia progresiva de retina. Si su perro tiene alguno de estos dos problemas de salud, de ninguna manera evalúe su reproducción, porque son enfermedades altamente transmisibles.



Cualidades. *Son perros de un fuerte carácter y muy guardianes, curiosos y exploradores.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA





























'THE SQUARE': DOCUMENTAR UNA REVOLUCIÓN CRUDA Y NECESARIA

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Cuando la situación social de un país se torna intolerable, los ciudadanos recurren a protestar en la calle buscando que su voz sea escuchada.

Y, aunque la historia es similar en cualquier rincón del mundo, independientemente del grupo humano, idioma o nacionalidad, lo sucedido en Egipto durante los últimos años es un ejemplo perfecto de lo que la sociedad civil puede lograr cuando se une a una causa y, más allá aún, del impacto que los medios no tradicionales de comunicación pueden tener sobre la difusión de un suceso histórico.

The Square, el primer documental de Netflix nominado a un premio Oscar, recoge sorprendentes imágenes de una historia que aún se desarrolla y que cada año suma nuevos sucesos, razón por la que incluso la producción se editó desde su primera transmisión oficial en el Festival de Cine Sundance a principios de 2013 para agregar material obtenido durante seis meses más de investigación.

Durante los últimos tres años, muchos hemos visto la Revolución Árabe desde la frialdad de las noticias, reportajes que muestran las crudas escenas de una cuasi guerra civil, pero desde una perspectiva alejada y ajena, mientras que **The Square** es justo lo contrario; es una mirada profunda y artística al engranaje interno que moviliza una verdadera revolución: las voces que encienden el furor de las masas, las canciones que en las largas noches de vigilia motivan la esperanza y el arte urbano que inspira e inmortaliza la violenta historia.

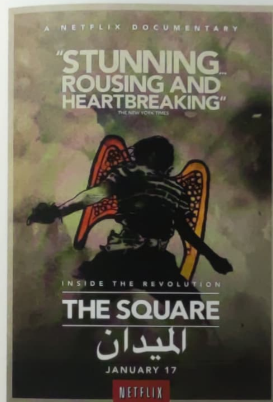
Dirigida por la cineasta nacida en Egipto y educada en Harvard, Jehane Noujaim, los eventos de **The Square** son hilados por inolvidables personajes que guían a través de la revolución, comprometidos con la lucha que enfrentan y con una capacidad admirable para defender verbalmente su posición.

Entre sus principales voces está Khalid Abdalla, actor británico de ascendencia egipcia, quien le brinda una perspectiva anglosajona a la revolución y crea un importante enlace con medios de comunicación como **CNN**, llevando la voz del pueblo egipcio al mundo.

Está también Ahmed Hassan que, armado de una sonrisa contagiosa y poderosa oratoria, es el principal narrador del documental y cuya lucha va desde la esperanza ingenua de quien cree que tiene el poder de cambiarlo todo hasta caer ante la decepción de creerse minúsculo frente a los poderes políticos, solo para alzarse como uno de los principales motivadores de las protestas en la plaza de Tahir, primero ante la dictadura de Mubarak, y luego ante el exceso de poder del presidente electo Mohamed Morsi.

Otras voces que acompañan la narrativa son las de activistas como Magdy Ashour, un miembro de la Hermandad Musulmana; Bothania Kamel, política y presentadora de televisión; y Ramy Essam, quien adquirió popularidad como el cantante de la revolución y cuya detención y tortura son dolorosamente documentados en el transcurso de la producción.

Aunque **The Square** no es perfecta, ya que en momentos peca de aliarse en demasía a la voz de los jóvenes activistas con ligeras tendencias de izquierda, es un ejercicio admirable en documentar la historia contemporánea mientras sucede y del poder que los ciudadanos comunes, armados de cámaras, celulares e internet, tienen frente a la desinformación y la censura que los oprimentes gobiernos pueden tratar de ejercer. Desde mediados de enero, este crudo y sorprendente documental se encuentra disponible en **Netflix** para todas las regiones donde se ofrece el servicio y durante los premios Oscar, este próximo 2 de marzo, se sabrá si obtendrá la estatuilla al Mejor Documental de 2013.





JEHANE NOUJAIM, UNA CINEASTA SOCIAL

La cineasta y filósofa Jehane Noujaim, de ascendencia egipcia y estadounidense, ha dirigido documentales con un gran contenido social. En 2004 fue **Control Room**, en el que exploró la relación entre el mando central de Estados Unidos y la cadena de televisión árabe Al Jazeera, y en 2006 ganó el premio TED con su idea **Día Pangea**, una iniciativa en la que propuso cuatro horas de documentales y música disponibles alrededor del mundo para apreciar la cultura a través del poder del cine.

'ARROW' DA PASO AL EPISODIO PILOTO DE 'THE FLASH'



Grant Gustin (**Glee**), conocido por su papel como Barry Allen, el álter ego de Flash en **Arrow**, tendrá su propia serie. Ya se ordenó el episodio piloto de esta nueva producción, que incluirá en su elenco a veteranos de la televisión, como Jesse L. Martin (**Rent**, **Law & Order**), Danielle Panabaker (**Mr. Brooks**, **The Glades**) y Rick Cosnett (**Vampire Diaries**). Hasta el momento, el episodio piloto no tiene fecha de estreno.

'RAKE', NUEVA COMEDIA DRAMÁTICA DE GREG KINNEAR



Greg Kinnear, popular por sus papeles en producciones como **You've Got Mail**, **Little Miss Sunshine** y **We Were Soldiers**, es otra estrella de la gran pantalla que incursiona en la televisión, en esta ocasión como el protagonista de **Rake**. Se trata de una serie que mezcla la comedia y el drama sobre un abogado que debe combinar la profesión con una desbalanceada vida personal. **Rake** aún no tiene fecha de estreno en Latinoamérica.

[CRUCIGRAMA]

HORIZONTAL:

1. Tumor formado de tejido adiposo. Filón metálico.
2. Eficacia y fuerza de una pasión o deseo vehemente. Viento abrasador que suele soplar en los desiertos de África y de Arabia.
3. Alarga, pone en las manos. Segunda del pentagrama.
4. Pone hueco o cóncavo algo. Iniciales de Querubín Castaño.
5. Lengua provenzal de Francia. Antes de Cristo. Interpreta un papel en una obra teatral.
6. Sistema de contabilidad que usaban los incas. Inquirir con curiosidad y diligencia lo que hacen otros.
7. Extinto bóvido salvaje. Siglas de Cámara Argentina de Tiempo Compartido. Juego infantil.
8. Iniciales de Eduardo Durán. Índice que expresa el grado de acidez de una disolución. En ese lugar.
9. Tropezaos. Sufijo despectivo.
10. Iniciales de Uriel Toledo. Pronombre dativo. Voz usada para denotar incredulidad o negación.
11. Último soberano del imperio inca.

VERTICAL:

1. Consonante doble. Flirtea, seduce.
2. Siglas de Instituto Laboral Andino. Natural del Curdistán, pueblo repartido entre los Estados de Turquía, Irán, Irak y Siria.
3. Junto al maíz era lo que principalmente cultivaban los incas. Luna de Júpiter. Hierro del trompo.
4. Sufijo que significa tumor. Agencia de noticias. Camino en inglés.
5. Natural de Maracaibo, ciudad capital del estado de Zulia, en Venezuela.
6. Iniciales de Alberto Osorio. Tipo de sociedad comercial. Abreviatura de santa.
7. Calcio. Voz usada para significar los golpes que se dan en la puerta para llamar. Pronombre francés.
8. Entre los súbditos de los incas, conquistador español.
9. Nombre de letra. Símbolo químico del talio. Aborigen americano.
10. Pronombre personal. Voz usada para avisar de la presencia de alguien o de algo. Iniciales de Carlos Arias.
11. De color de nácar.

[SUDOKU]

			3		4			
		5		1			9	7
					9			
7						2	8	
				2	1			
9			7		3			5
4	7		5	6		1		9
	6	3	1		8		4	
			4			5		

[SUMANDO]

?	x	?	/	?	=	12
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	78
x		x		+		
?	+	?	x	?	=	98
=		=		=		
120		192		31		

[SOLUCIONES]